

予防のために……

その1 水分をしっかりとりましょう。



トイレが心配で飲み物を控える方がいますが、水分を補給すると血液めぐりがよくなります。できるだけ飲むようにしましょう。

●必要な水分補給量の目安●

1時間につき、体重1kgあたり20～25ml

例: 体重50kgなら、1時間ごとに約100～125mlの水分が必要です。(気温・湿度・運動量・食事量など、条件の差で微調整が必要)

その2 軽い運動をしましょう。

1時間に1回を目安に、ストレッチ体操などの運動を行いましょう。裏面にたたみ一畳分の広

さがあればできる、お手軽な体操を紹介していますので、参考にしてください。



その3 弾性ストッキングをはきましょう。

医師や看護師からの指示がある場合は、弾性ストッキングをはいてください。

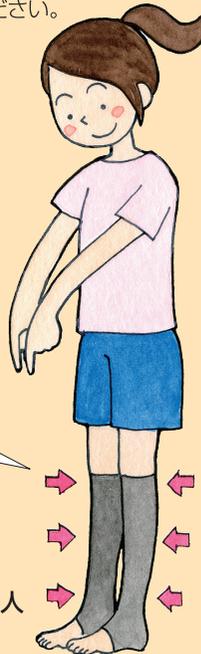
●弾性ストッキングとは●

普通のストッキングとは違い、足を圧迫するための特殊な編み方の医療用ストッキングです。下肢静脈の血液還流を促進する働きがあり、静脈瘤やリンパ浮腫の治療にも使われます。

下肢に適度な圧力を与えることで、下肢に余分な血液が溜まることを予防します。

●弾性ストッキングを使った方がよい人●

- ・水を飲むことを控えている人
- ・車中泊の人



エコノミークラス症候群は、飛行機のエコノミークラス搭乗者に多く発症することが名前の由来となっています。発症すると呼吸困難・窒息状態に陥り、状態が悪ければ突然死につながるため、油断・軽視することはできません。

近年、大規模災害時の避難先において、水分不足や運動不足等を原因とする発症が報告され、この症状が広く知られることとなりました。十分な水分補給と適度な運動を心がけ、発症を予防しましょう。

～災害時の二次災害を防ごう～

エコノミークラス症候群を予防しましょう

長時間同じ姿勢で座ったままだと、足の血流が悪くなり、静脈血栓という血のかたまりができてしまうことがあります。これが血管を通して運ばれ、肺の動脈をふさいでしまう症状が、エコノミークラス症候群です。

災害時において、二次災害ともいえるエコノミークラス症候群予防のための知識を、平時から学んでおきましょう。



【監修】

新潟大学災害・復興科学研究所
医学博士

榛沢和彦

NPO法人日本健康運動指導士会 新潟県支部
副支部長

見田賢一